



## سلطة الباستا

عدد الحصص 10 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

### التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في بولة كبيرة، اخلط الباستا المطهية والخضروات المحضرة. امزج الخليط جيدًا.
3. في بولة صغيرة، أضف المايونيز والتوابل الإيطالية وعصير الليمون. امزجها معًا باستخدام مضرب خفق أو شوكة.
4. رش الصلصة فوق الخضروات والباستا. امزج المكونات معًا.
5. يُغطى الطبق ويوضع في الثلاجة من ساعة إلى ساعتين لتعزيز النكهات.

### الأدوات:

- بولة كبيرة
- لوح تقطيع
- بولة صغيرة

### أدوات الطهي:

- سكين
- مضرب خفق أو شوكة
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

### المكونات

- علبة بوزن 16 أونصة من باستا الحبوب الكاملة (العقدة أو بيني)، مطهية ومبرّدة
- 5 أكواب من الخضروات المقطّعة (فلفل رومي، خيار، بروكلي، طماطم كرزية إلخ)
- كوب من المايونيز الخفيف
- ملعقة كبيرة من التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate
- أو ملعقة صغيرة من الأعشاب الطازجة المقطّعة (الريحان والأوريجانو)
- 4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون (حوالي ليمونتين)

### معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 140
- إجمالي الدهون 6 جم
- الصوديوم 210 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 20 جم
- البروتين 4 جرام